Костина Людмила Александровна

 Воспитатель МБДОУ ДСКВ№86

 «Былинушка» г.Нижневартовск

 **Викторина «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» для детей 3-5лет**

Здоровье – одно из основных условий определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка оно является результатом процесса нормального развития

1.Разминка ответь на вопросы?

А) Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Если будешь чистить зубки по утрам и вечерам ,

То противные микробы не страшны твоим зубам!

Б)Что нужно перед едой?

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой!!!

В)Что нужно ,чтобы как следует вымыть руки?

Мыло, вода и чистое полотенце.

Г)Какие ты знаешь «Советы доктора Воды» перечисли:

* Раз в неделю мойся основательно
* Утром после сна мой руки ,шею, уши.
* Каждый день мой ноги и руки перед сном.
* Обязательно мойте руки после уборки комнаты, туалета ,игр, прогулки ,общения с животными работы на огороде, поездки в транспорте.

Д)Что ты должен выполнять в т.ч. дня?

Чтоб здоровье сохранить ,организм свой укрепить

Знает вся моя семья должен быть режим у дня.

Е)Что ты должен делать рано проснувшись утром ?

Следует, ребята, знать нужно всем побольше спать

Ну а утром не лениться , на зарядку становиться!

2.Что нужно чтобы расти крепким и здоровым?

А)Кушать овощи и фрукты, рыбу ,молоко продукты

Вот полезная еда витаминами полна!

Б)Где ж витамин А найти чтобы видеть и расти?

И морковь и абрикос, витамин в себе тот носят,

В фруктах ,ягодах он есть ,их нам всех не перечесть

Ну, а если уж случилось, разболеться получилось

Вот вам добрые советы ,в них и спрятаны секреты

* Пей настой цветков от липы и мать и мачехе при гриппе
* Насморк кашель голова –лук с медком прими сперва
* Для профилактике простуд с чесноком имей сосуд
* Глицерин, лимон и мед съешь ,и кашель отойдет
* Соки пей, меняй продукты -проживешь здоровым фруктом.

3.Я хочу предостеречь : Нужно всем глаза беречь!

Глаз поранить очень просто- не играй предметом острым!

Глаз не три ,не засоряй, лежа книгу не читай

На яркий свет смотреть нельзя ,тоже портятся глаза.

4. «Если хочешь быть здоровым закаляйся»

* Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
* Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
* Утром, после того ,как помоете руки ,лицо, шею ,уши теплой водой ,с мылом ополаскивайте их водой комнатной температуры.

5.Чтобы сберечь органы слуха необходимо:

* Правильно чистить уши намыленным пальцем
* Мыть каждый день в ушах
* Защищать уши от ветра,

Закаливание Свежий воздух необходим ребенку с самого рождения .Летом это могут быть воздушные ванны на улице не ниже 23-25\*С Начинать нужно с нескольких минут в тени, постепенно увеличивая продолжительность 2-3 дня на 2-4мин,доводить до 20-30мин.В холодную погоду закаливание проводить дома, занимаясь гимнастикой водные процедуры, обливания, обтирания и т.д.

Назовите признаки здорового и закаленного человека

1.Очень редко болеет

2.Имеет хороший сон.

3.Имеет чистую кожу.

4.Долго живет 80лет.

5.Если заболел ,то быстро поправляется.

«Режим дня» Посмотри на картинку и расскажи:

А) что делает ребенок на картинке?

|  |  |
| --- | --- |
|  | Это время –время сна спит за окнами сосна спит пескарь на дне морском спит медведь в краю лесном сладкий сон сморил ребят, лишь часы тик-так-тик-так |
|  | Рано, рано просыпайся себе ,людям улыбайся ты зарядкой занимайся обливайся вытирайся всегда правильно питайся |
|  | Утро .Нужно подниматься чистить зубы, умываться отыскать свои носки завязать свои шнурки, собираться в д/сад « С добрым утром» все подряд утром люди говорят |

6. «Загадка»